

Na stopień 4 KYU: / pas pomarańczowy /

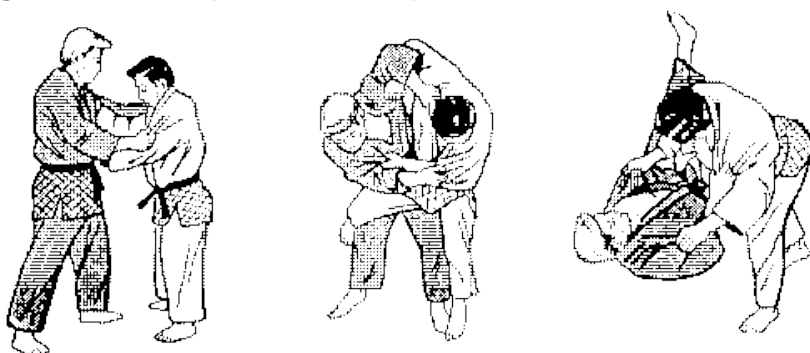
I. Podstawowe umiejętności:

1. Nage-waza - rzuty:

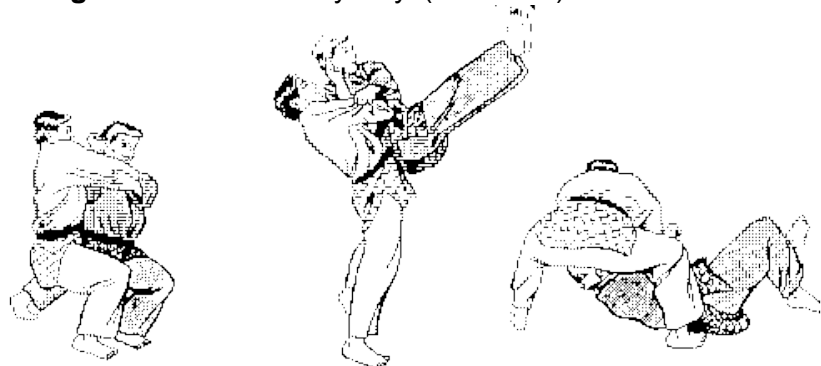
morote-seoi-nage - oburęczny rzut przez bark



o-guruma - rzut z przetoczeniem przez udo



ushiro-goshi - rzut biodrowy w tył (kontr rzut)



2. Ne-waza - walka w parterze:

hadaka-jime - gołe duszenie 2 odmiany



3. Atemi-waza - atakowanie miejsc wrażliwych:

seiken-tsuki - cios prosty nasadą pięści

hiji-ate - cios łokciem

uraken-uchi - cios grzbietem pięści

II. Techniki jiu-jitsu goshin ryu:

1. Mae-tai-ryote-mochi - uwalnianie się z obchwytu tułowia z przodu:

... przez obalenie przeciwnika w tył skręcając jego głowę hachi-mawashi

... przez poderwanie rękami nóg przeciwnika - morote-gari

2. Ushiro-tai-ryote-mochi - uwalnianie się z obchwytu tułowia z tyłu:

... przez wykonanie rzutu z poderwaniem rękami nóg przeciwnika - sukui-nage



3. Atama-mochi - uwalnianie głowy z obchwytu pod pachą:

... gdy przeciwnik stoi z boku wykonując rzut przez bark seoi-nage

4. Kaminoke-mochi - uwalnianie się z chwytu za włosy:

z przodu przez obalenie przeciwnika wykręcając jego rękę przez - kote-gaeshi

**5. Ki-mochi** - uwalnianie się z chwytów za ubranie:

... jedną ręką za ubranie z przodu przez wykonanie dźwigni nadgarstkowej do wewnątrz - kote-gaeshi i obalenie przeciwnika w tył ..oburęcznego z tyłu przez uderzenie stopą w brzuch przeciwnika ushiro- geri

**6. Ne-waki** - obrona w pozycji leżącej przed przeciwnikiem stojącym:

obrona w pozycji leżącej bokiem przez  
- uderzenie nogą w kolana przeciwnika i obalenie go w tył  
- uderzenie nogą w zgięcie podkolanowe nóg przeciwnika i obalenie go w przód

**7. Waki-ashi-geri** - obrona przed kopnięciem:

... ruchem zamachowym z boku przez obalenie przeciwnika w przód i zastosowanie dźwigni na nogę - ashi-dori-garami

**8. Taiho-waza** - chwyt transportowe:

... prowadzenie przeciwnika przez wykonanie dźwigni łokciowej na własnym przedramieniu z trzymaniem za swoje ubranie - ude-hishigi  
... prowadzenie przeciwnika przez wykonanie dźwigni łokciowej na własnym przedramieniu z trzymaniem za rękę przeciwną - ude-hishigi

**9. Kubi-jime-ryote-mochi** - obrona przed duszeniem:

... oburącz z przodu przez uchwycenie i wyginanie palców rąk przeciwnika - gyaku-yubi

**10. Atama-ateru** - obrona przed uderzeniem głową:

... z przodu przez uderzenie łokciem w twarz przeciwnika od dołu - hiji-ate

**11. waki-ken-tsuki** - obrona przed ciosem pięścią:

... z przodu przez wykonanie dźwigni łokciowej pod pachą - waki-gatame

**12. Tanto-dori** - obrona przed ciosem nożem:

... z góry przez uchwycenie w obie dłonie ręki przeciwnika i wykonanie dźwigni - waki-gatame

**13. dobre opanowanie technik z zakresu 5 KYU**

**III. Umiejętności uzupełniające:**

**1. Uke-waza** - bloki:

**tegatana-uke** - blok zewnętrznym kantem otwartej dłoni

**teisho-uke** - blok podstawą dłoni

**2. Kyokugei** - akrobatyka:

przewrót w przód (sposobem gimnastycznym) ze stania na rękach sprężyk po padzie w tył